

# 7 sesji jogi na 7 dni dla każdego

POZIOM TRUDNOŚCI



Gotowe zestawy asan, czyli joga  
na każdy dzień dla energii i zdrowia



# 15-minutowy flow na **radosny poranek**



**Okrężenia stóp** (x3 w obie strony)  
**Rotacje biodra** (x3 w obie strony)  
**Skręt w leżeniu** (Powtórz **Lewa + Prawa**)  
**Apanasana** (Powtórz **Lewa + Prawa**)  
**Obroty biodra** (x3 w obie strony)  
**Skręty tułowia** (x3)  
**Budowanie mostu** (L + P)  
**Ucho igielne** (L + P)  
**Navasana**  
**Kot - krowa** (x5)  
**Obroty nadgarstków** (x3 w obie strony)  
**Pies z głową w dół** (L + P)  
**Balasana**  
**Góra**  
**Skłon**  
**Pół skłon**  
**Anjaneyasana**  
**Powitanie słońca**  
**Chaturanga**  
**Deska**  
**Ashtanga namaskar** (Powtórz **na drugą** stronę)  
**Kobra**  
**Pies z głową w dół**  
**Skłon**  
**Góra**  
**Pozycja dziecka**  
**Apanasana**  
**Leżący motyl**  
**Śavasana**

# Powitanie księżyca na **łogi sen**

wd  
wyd

x20 rotacji w obie strony

zostań 5 oddechów na każdej stronie

x5 oddechów w każdej pozycji

L + P

L + P

x5

L + P

rozciąganie x5

rotacje kręgosłupem

boczne skłony

wyprost - skłon x3

skręty po x5 oddechów na każdą stronę

Krowa

Kot

obroty kręgosłupem x5

wd ↑

wyd ↓

wd - wyd

wd ↑

wyd ↓

L + P

wyd

pies z głową w dół

3x fala z psa z głową w dół do psa z głową do góry

4x Anjaneyasana -> pół szpagat

wd

x5

wyd

Powtórz na lewą

wd

wyd ↓

wd

wyd ↓

wd ↑

pozycja bogini

Skandasana

Uttanasana

wd

wyd ↓

wd ↑

wd

wyd

wyd

wyd

wyd

wyd

wyd

x5

x5

x5

x5

x3

x3

x5

x5

x5

x5

Anjaneyasana

Pół szpagat

Skandasana

Pół szpagat

Anjaneyasana

Skłon

wd

wyd

wd

wyd

x10

pozycja bogini

gwiazda

wd

wyd

wd

wyd

wd

wyd

Malasana

ryba

Apanasana

Budowanie mostu

Savasana

2-3min

# Stress less - uwalniająco flow



wymachy    bujanie na boki    5 oddechów    5 oddechów    podnoszenie ramion    5 oddechów    5 oddechów    krowa    kot

Powtórz **na drugą** stronę



pies z głową w dół    wdech    deska - pies    pulsowanie    "wzmacnianie wojownika"    wygięcie



Powtórz **na drugą** stronę

otwórz biodro    "wypuszczanie strzały"    puszczenie    bujanie na boki w pozycji bogini    "wzmacnianie bogini"    wygięcie



malasana    skręty w malasanie    motyl    śavasana    śavasana

**Stress less!**

Źródło spokoju jest we mnie.



# Flow dla spiętych bioder

po x3 rotacje nogą na prawo i lewo



rotacje biodra

zostań 5 oddechów



rozciąganie biodra

x3 oddechy

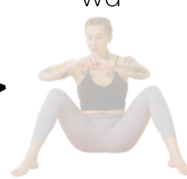


ardha apanasana

L + P



wyd



wd



wyd

6x dynamiczne skręty rozgrzewające biodra

po x6 oddechów w każdej pozycji



Gołąb



Leżący gołąb

L + P



x10



L + P  
x10



L + P  
x10



ruch z malasany do kłku



skręty głową



krążenie kolaniem po x10 w lewo i prawo



pies z głową w dół

x5



x5

jeździec wysoki



x5

jeździec niski



x5

jaszczurka



Powtórz na lewą

jaszczurka



L + P

krążenia biodrem po 3x na prawo i lewo

x5

pies z nogą w górze



wd

10x unoszenie pośladków



wyd

zostań na 5 oddechów



10x dotknij kolaniem do maty na przemian



Malasana



x10

Pozycja żaby



x10



x10

Odpoczynek



x5



Dziecko



Savasana

# Szczęśliwy kręgosłup

Lewa + Prawa  
x5 oddechów



obserwacja  
oddechu

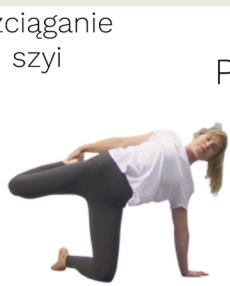
rozciąganie  
szyi



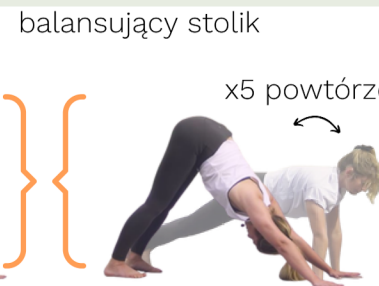
L + P  
x5 powtórzeń



każda  
pozycja x5  
oddechów

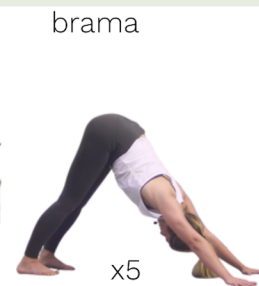


Powtórz **na drugą** stronę



boczna deska  
podparta

x5  
oddechów



brama

x5



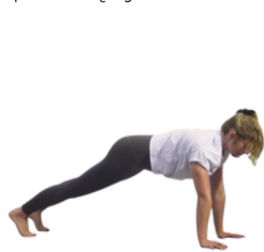
x5

półksiężyc niski

balansując  
pół - łuk

tygrys

pies z głową w dół



deska

boczna deska

pies z nogą  
w górze



deska

Powtórz **na drugą** stronę



L + P  
x5

deska - wariant

L + P  
x5



Wojownik I

Wojownik I

Tadasana

Drzewo

Matsyendrasana

Pószpagat

Wschodzący  
półksiężyc

Śavasana

# Energia na poranek - Rise&Shine



obserwacja oddechu  
w Virasanie



Skręty głową



Obroty głową



Rozgrzewka  
barków



Skłony boczne



Skręty tułowia



Rozgrzewka  
kręgosłupa



Rozciąganie  
mięśni  
piersiowych



Rozciąganie  
szyi



Pozycja dziecka



Kot - krowa



Pies z głową w dół



Skłon



Góra



Skłon



Pół skłon



Deska



Ashtanga namaskar



Kobra



Pies z głową w dół



Skłon



Góra

## Powitanie słońca - Surya namaskar x3



Pozycja  
szczeniaczka



Kobra wysoka



Skłon na siedząco



Apanasana



Sukhasana

# Sekwencja wojownika na **wzmocnienie** całego ciała

Powtórz **L+P**

Powtórz **L+P**

Powitanie słońca **x8**

Kumbhakasana Chaturancga Pies z głową do góry Ardha Uttanasana Uttanasana Tadasana

Krzeseł Bogini Wojownik I Wojownik II Wojownik III Padottanasana Uttanasana Pies z głową w dół

Pozycja dziecka Przygotowanie do stania na głowie Śirasana Dziecko Łódź Paścimottanasana Świeca Śavasana

Vajrasana Skręt Sekwencja skłonów w Vajrasanie Pozycja dziecka Pies z głową w dół

Pozycja dziecka Pies z głową w dół

www.portalyogi.pl

# 22 najważniejsze asany dla początkujących



**góra**  
tadasana



**drzewo**  
vrikshasana



**krzesło**  
utkatasana



**pies z głową w dół**  
adho mukha  
śvanasana



**wojownik I**  
virabhadrasana I



**wojownik II**  
virabhadrasana II



**trójkąt**  
trikonasana



**pozycja  
wschodzącego  
księżycy**  
anjaneyasana



**półskłon**  
ardha uttanasana



**pies z głową w górę**  
urdhva mukha  
śvanasana



**kot**  
marjaryasana



**krowa**  
bitalasana



**kij**  
dandasana



**deska**  
kumbhakasana



**kobra**  
bhujangasana



**siad skrzyżny**  
sukhasana



**pozycja dziecka**  
balasana



**skręt**  
ardha  
matsyendrasana



**skręt w pozycji leżącej**  
supta matsyendrasana



**budowanie mostu**  
setu bandha sarvangasana



**relaksacja z nogami na ścianie**  
przygotowanie do viparita karani



**pozycja trupa**  
savasana

## Potrzebujesz prowadzenia?

Powyższe sekwencje pochodzą z wybranych sesji na PortalYogi - Studio Jogi Online.

Dołącz do nas, jeśli chcesz spróbować tych sekwencji z nauczycielem.

Dołącz

